



## Beauty Hacking – terapia manualna twarzy z elementami terapii powięziowej i akupresury

Numer usługi 2026/04/22/25198/3506047

3 600,00 PLN brutto

3 600,00 PLN netto

128,57 PLN brutto/h

128,57 PLN netto/h

583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

NZOZ "WERRA"  
WIKTORIA  
ZWINCZEWSKA,  
INSTYTUT  
TRADYCYJNEJ  
MEDYCYNY  
CHIŃSKIEJ I  
MEDYCYNY  
INTEGRACYJNEJ  
NIEPUBLICZNA  
PLACÓWKA  
KSZTAŁCENIA  
USTAWICZNEGO  
WIKTORIA  
ZWINCZEWSKA,  
HODOWLA  
ZWIERZĄT  
LABORATORYJNYC  
H SANUS WIKTORIA  
ZWINCZEWSKA,  
NEW BEAUTY  
EUROPE

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 28:00 h

📅 24.09.2026 do 26.09.2026

★★★★★ 4,5 / 5

499 ocen

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Masażyści, fizjoterapeuci, akupunkturzyści, kosmetolodzy, osoby z branży "beauty". "Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski pociąg do Kariery – sezon 1 i/lub dla Uczestników Projektu Nowy Start w Małopolsce z EURESem" "Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój"
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	12

Data zakończenia rekrutacji	23-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	28
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa Beauty Hacking – terapia manualna twarzy z elementami terapii powięziowej i akupunktury – kurs przygotowuje do terapii manualnej twarzy z elementami terapii zgodnie z technikami opartymi na pracy na mięśniach, powięziach i punktach spustowych.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje metody pracy manualnej z elementami akupresury i akupunktury	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Omawia metody pracy manualnej z elementami akupresury i akupunktury</li> <li>2. Wyjaśnia pojęcie terapii powięziowej.</li> </ol>	Test teoretyczny
Charakteryzuje podstawy akupunktury kosmetycznej.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Omawia podstawy akupunktury kosmetycznej.</li> <li>2. Wyjaśnia sposób działania akupunktury twarzy.</li> </ol>	Test teoretyczny
Charakteryzuje anatomię i fizjologię układu krążenia – w aspekcie mikrokrążenia i pracy z układem limfatycznym, a także anatomię i fizjologię skóry od warstw najgłębszych aż do naskórka.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Omawia anatomię i fizjologię układu krążenia – w aspekcie mikrokrążenia i pracy z układem limfatycznym,</li> <li>2. Omawia anatomię i fizjologię skóry od warstw najgłębszych aż do naskórka.</li> </ol>	Test teoretyczny
Przeprowadza zabieg	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowuje się do wykonania zabiegu.</li> <li>2. Wykonuje zabieg zgodnie z poznanymi technikami.</li> </ol>	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Kształtuje własny rozwój oraz zdolność autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu zawodowym	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. stosuje zasady komunikacji interpersonalnej</li> <li>2. definiuje swoje słabe i mocne strony</li> <li>3. ocenia efekt wykonanego zabiegu</li> </ol>	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?**

TAK

**Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?**

TAK

**Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

W obrębie anatomii i fizjologii głowy i szyi

1. Anatomia głowy i szyi:
2. a) układ kostny,
3. b) układ mięśniowy,
4. c) układ krążenia,
5. Układ limfatyczny głowy i szyi:
6. a) najważniejsze stacje węzłów chłonnych,
7. b) spływ chłonny z obszaru głowy i szyi,
8. c) zasady masażu limfatycznego,
9. Badanie palpacyjne najważniejszych struktur głowy i szyi.
10. Skóra i naskórek:
11. a) warstwy skóry i ich funkcje,
12. b) warstwy naskórka i ich funkcje.
13. Patofizjologia skóry:
14. a) najczęstsze problemy skórne,
15. b) mechanizm powstawania wybranych zmian.
16. Mechanizm starzenia się skóry.
17. Ukrwienie i unerwienie twarzy:
18. a) najważniejsze naczynia i ich przebieg,
19. b) mechanizm powstawania wybranych zmian,
20. Mięśnie mimiczne i ich zmiany powstające wraz z wiekiem.
21. Staw skroniowo-żuchwowy:
22. a) budowa i ruchy w stawie,
23. b) badanie mechaniki stawu skroniowo-żuchwowego.
24. Bruksizm:
25. a) przyczyny powstawania,
26. b) sposoby leczenia.
27. Praca manualna na mięśniach żwaczowych.
28. Włosy:
29. a) budowa i ukrwienie,
30. b) sposób i tempo wzrostu.
31. Mięśnie szyi i grzbietu:

32. a) technika masażu uwalniającego napięcia.
33. Dekolt – lustro młodości:
34. a) diagnostyka palpacyjna problemów związanych z klatką piersiową,
35. b) praca polegająca na uwolnieniu powięzi
36. c) praca z układem limfatycznym klatki piersiowej,
37. Stres jako przyczyna przedwczesnego starzenia się:
38. a) leczenie stresu – terapia manualna,
39. b) leczenie stresu – akupresura,

W obrębie diagnozy i teorii medycyny chińskiej

1. Zdrowie i piękno według medycyny chińskiej:
  - czym jest,
  - jak je zachować.
2. Przebieg meridianów na twarzy:
  - Meridiany Yang Ręki,
  - Meridiany Yang Nogi,
  - Meridiany Cudowne.
3. Najważniejsze punkty akupunkturkowe na twarzy. Lokalizacja i działanie:
  - punkty na meridianach,
  - punkty dodatkowe.
4. Diagnoza z twarzy:
  - kształt twarzy,
  - kolory na twarzy,
  - zmiany obserwowane w obrębie twarzy (zmarszczki, znamiona, przebarwienia, wypryski).
5. Praca z emocjami – o czym mówi twarz?
6. Energia Qi:
  - tworzenie Qi:
  - rodzaje Qi,
  - rola Qi w zachowaniu piękna i młodości.

Zajęcia praktyczne odbywają się w parach. Uczestnikom zapewnia się wszystkie niezbędne materiały do przeprowadzenia części praktycznej (m. in. skrypty, kozetki)

Liczba godzin usługi podana jest w godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna to 45 minut, sumarycznie 30 godzin), co stanowi 22,5 godzin zegarowych. Przerwy w usłudze są wliczone w czas usługi rozwojowej.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 49

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 49</b> Anatomia głowy i szyi: a)układ kostny, b)układ mięśniowy, c)układ krążenia,	Marianna Listrova	24-09-2026	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 49 Układ limfatyczny głowy i szyi: a) najważniejsze stacje węzłów chłonnych, b) spływ chłonny z obszaru głowy i szyi, c) zasady masażu limfatycznego,	Marianna Listrova	24-09-2026	10:15	10:30	00:15
3 z 49 Badanie palpacyjne najważniejszych struktur głowy i szyi	Marianna Listrova	24-09-2026	10:30	10:45	00:15
4 z 49 Skóra i naskórek: a) warstwy skóry i ich funkcje, b) warstwy naskórka i ich funkcje	Marianna Listrova	24-09-2026	10:45	11:00	00:15
5 z 49 Patofizjologia skóry: a) najczęstsze problemy skórne, b) mechanizm powstawania wybranych zmian.	Marianna Listrova	24-09-2026	11:00	11:15	00:15
6 z 49 Mechanizm starzenia się skóry.	Marianna Listrova	24-09-2026	11:15	11:30	00:15
7 z 49 Ukrwienie i unerwienie twarzy: a) najważniejsze naczynia i ich przebieg, b) mechanizm powstawania wybranych zmian	Marianna Listrova	24-09-2026	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>8 z 49</b> Mięśnie mimiczne i ich zmiany powstające w raz z wiekiem.	Marianna Listrova	24-09-2026	11:45	12:00	00:15
<b>9 z 49</b> Staw skroniowo-żuchwowy: a)budowa i ruchy w stawie, b) badanie mechaniki stawu skroniowo-żuchwowego	Marianna Listrova	24-09-2026	12:00	12:30	00:30
<b>10 z 49</b> Bruksizm: a) przyczyny powstawania, b)sposoby leczenia.	Marianna Listrova	24-09-2026	12:30	13:00	00:30
<b>11 z 49</b> Praca manualna na mięśniu żwaczowym	Marianna Listrova	24-09-2026	13:05	13:35	00:30
<b>12 z 49</b> Włosa: a)budowa i ukrwienie, b)sposób i tempo wzrostu.	Marianna Listrova	24-09-2026	13:35	14:05	00:30
<b>13 z 49</b> Mięśnie szyi i grzbietu: a)technika masażu uwalniającego napięcia.	Marianna Listrova	24-09-2026	14:05	14:35	00:30
<b>14 z 49</b> Dekolt – lustro młodości: a) diagnostyka palpacyjna problemów związanych z klatką piersiową, b) praca polegająca na uwolnieniu powięzi c) praca z układem limfatycznym klatki piersiowej	Marianna Listrova	24-09-2026	14:35	15:05	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 49 Stres jako przyczyna przedwczesnego starzenia się: a) leczenie stresu–terapia manualna, b)leczenie stresu–akupresura,	Marianna Listrova	24-09-2026	15:05	15:35	00:30
16 z 49 Zdrowie i piękno według medycyny chińskiej: czym jest, jak je zachować.	Marianna Listrova	24-09-2026	15:35	16:05	00:30
17 z 49 Przebieg meridianów na twarzy: Meridiany Yang Ręki, Meridiany Yang Nogi, Meridiany Cudowne.	Marianna Listrova	24-09-2026	16:05	16:35	00:30
18 z 49 Najważniejsze punkty akupunkturu na twarzy. Lokalizacja i działanie: punkty na meridianach, punkty dodatkowe.	Marianna Listrova	24-09-2026	16:35	17:05	00:30
19 z 49 Diagnoza z twarzy: kształt twarzy, kolory na twarzy, zmiany obserwowane w obrębie twarzy( zmarszczki, znamiona, przebarwienia, wypryski).	Marianna Listrova	25-09-2026	10:00	10:30	00:30
20 z 49 Praca z emocjami – o czym mówi twarz?	Marianna Listrova	25-09-2026	10:30	11:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>21 z 49</b> Energia Qi: tworzenie Qi: rodzaje Qi, rola Qi w zachowaniu piękna i młodości	Marianna Listrova	25-09-2026	11:00	11:30	00:30
<b>22 z 49</b> Masaż Gua Sha – szyja, dekol, plecy: rodzaje Gua Sha, dobór narzędzia do wykonywanych manipulacji.	Marianna Listrova	25-09-2026	11:30	12:00	00:30
<b>23 z 49</b> Oleje stosowane do masażu: rodzaje olejów, zasady indywidualnego doboru olejów.	Marianna Listrova	25-09-2026	12:00	12:30	00:30
<b>24 z 49</b> Olejki eteryczne stosowane do masażu: rodzaje olejków, zasady indywidualnego doboru olejów, dobór olejków eterycznych dla uczestników szkolenia.	Marianna Listrova	25-09-2026	12:30	13:00	00:30
<b>25 z 49</b> Bańki silikonowe: rodzaje i zastosowanie, masaż twarzy i szyi bańką silikonową, uwalnianie powięzi klatki piersiowej, szyi i twarzy, praca z układem limfatycznym.	Marianna Listrova	25-09-2026	13:05	13:35	00:30
<b>26 z 49</b> Praca na ręcznikach z odblokowaniem karku. uwolnienie mięśni i powięzi szyi	Marianna Listrova	25-09-2026	13:35	14:05	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>27 z 49</b> Równoważące protokoły akupunkturowe: Cztery Bramy – demonstracja na uczestnikach kursu, akupresurawy branych punktów</p>	Marianna Listrova	25-09-2026	14:05	14:35	00:30
<p><b>28 z 49</b> Podsumowanie zajęć praktycznych. Odpowiedzi na pytania.</p>	Marianna Listrova	25-09-2026	14:35	15:05	00:30
<p><b>29 z 49</b> Ćwiczenie pracy na ręcznikach z odblokowaniem karku.</p>	Marianna Listrova	25-09-2026	15:05	15:35	00:30
<p><b>30 z 49</b> Praca na matach Lyapko</p>	Marianna Listrova	25-09-2026	15:35	16:05	00:30
<p><b>31 z 49</b> Praca z włosami: masaż głowy, zastosowanie aplikatorów Lyapko. zastosowanie kamertonów na porost włosów.</p>	Marianna Listrova	25-09-2026	16:05	16:35	00:30
<p><b>32 z 49</b> Masaż mięśniowo-powięziowy – cz.I. praca z układem limfatyczny ,masaż w obrębie pach, dekoltu,szyi, obszarównad- i podobojczykowych, masaż okolicy piersi w aspekcie odpływu limfatycznego.</p>	Marianna Listrova	25-09-2026	16:35	17:05	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>33 z 49</b> Diagnostyka, terapia, porównanie z dniem poprzednim.	Marianna Listrova	26-09-2026	10:00	10:30	00:30
<b>34 z 49</b> Demonstracja narzędzi ebonitowych(dysków).	Marianna Listrova	26-09-2026	10:30	10:45	00:15
<b>35 z 49</b> Oczyszczający i regenerujący masaż ebonitowy – ćwiczenie w parach	Marianna Listrova	26-09-2026	10:45	11:00	00:15
<b>36 z 49</b> Przygotowanie i nakładanie naturalnej maseczki odżywczej	Marianna Listrova	26-09-2026	11:00	11:15	00:15
<b>37 z 49</b> Ćwiczenie wykonywania równoważących protokołów akupunktury przez uczestników kursu	Marianna Listrova	26-09-2026	11:15	11:30	00:15
<b>38 z 49</b> Pytania uczestników kursu i odpowiedzi.	Marianna Listrova	26-09-2026	11:30	11:45	00:15
<b>39 z 49</b> Krótkie powtórzenie umiejętności zdobytych w dniach poprzednich.	Marianna Listrova	26-09-2026	11:45	12:00	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>40 z 49</b> Masaż mięśniowo-powięziowy – cz.II. opracowywanie lwiej zmarszczki za pomocą narzędzi do Beauty Hacking, praca w jamie ustnej, opracowywanie żwacza z zewnątrz i od wewnątrz jamy ustnej,</p>	Marianna Listrova	26-09-2026	12:00	12:15	00:15
<p><b>41 z 49</b> manualne powiększenie warg, praca na zmarszczce nosowo-wargowej, likwidacja“ drugiego podbródka” – poprawa owalu twarzy, łączenie poznanych technik</p>	Marianna Listrova	26-09-2026	12:15	12:30	00:15
<p><b>42 z 49</b> Profilaktyka i leczenie bruksizmu: relaksacja żwaczy, rola stresu w powstawaniu bruksizmu.</p>	Marianna Listrova	26-09-2026	12:30	13:00	00:30
<p><b>43 z 49</b> Krótkie powtórzenie umiejętności zdobytych w dniach poprzednich.</p>	Marianna Listrova	26-09-2026	13:05	13:35	00:30
<p><b>44 z 49</b> Sprawdzenie poznanych umiejętności.</p>	Marianna Listrova	26-09-2026	13:35	14:05	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>45 z 49</b> Egzamin teoretyczny w formie testowej.	Marianna Listrova	26-09-2026	14:05	15:05	01:00
<b>46 z 49</b> Łączenie wszystkich elementów w jednym zabiegu Beauty Hacking.	Marianna Listrova	26-09-2026	15:05	15:20	00:15
<b>47 z 49</b> Zaliczenie poznanych technik. Egzamin praktyczny.	-	26-09-2026	15:20	16:20	01:00
<b>48 z 49</b> Pytanie uczestników kursu i odpowiedzi	Marianna Listrova	26-09-2026	16:20	16:35	00:15
<b>49 z 49</b> Rozdanie dyplomów i certyfikatów.	Marianna Listrova	26-09-2026	16:35	17:05	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	3 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	3 600,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	128,57 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	128,57 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1



## Marianna Listrova

Kosmetolog. Pracuje w Instytucie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i Medycyny Integracyjnej DAO w Krakowie od 2021 roku. Jest w trakcie studiów magisterskich na Uniwersytecie Andrzeja Frycza Modrzewskiego na kierunku – Kosmetologia medyczna. Była asystentką Wiktorii Zwinczewskiej podczas prowadzenia kursów. Obecnie jest wykładowcą i samodzielnie prowadzi kursy, w tym z zakresu kosmetologii trychologicznej i zabiegów trychologicznych (8 przeprowadzonych kursów).

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Cena obejmuje materiały szkoleniowe (skrypty), igły akupunkturowe, narzędzia do pracy

### Informacje dodatkowe

Liczba godzin usługi podana jest w godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna to 45 minut, sumarycznie 28 godzin), co stanowi 21 godzin zegarowych.

”Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski pociąg do Kariery – sezon 1 i/lub dla Uczestników Projektu Nowy Start w Małopolsce z EURESem”

## Adres

ul. Tyniecka 82  
30-376 Kraków  
woj. małopolskie

Golden Mean Kraków sp. z o.o.

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



## Iwona Tarasin

**E-mail** sekretariat@itcmkrakow.pl

**Telefon** (+48) 886 077 267